
Peran Emosi Dan Mood Pendidik Dalam Semangat Belajar Siswa Darun-Na'im Yipia

Huriyah Mahirah¹⁾, Kyla Mayla Fazza Davina²⁾, Ruli Ansyah³⁾, Hasyim Asy'ari⁴⁾

^{1,2,3,4)}Manajemen Pendidikan/Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

*Huriyah Mahirah

Email : huriyah.mahirah25@mhs.uinjkt.ac.id
kyla.mayla25@mhs.uinjkt.ac.id
ruli.ansyah25@mhs.uinjkt.ac.id
hasyim.asyari@uinjkt.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika emosi dan suasana hati (mood) pendidik serta dampaknya terhadap semangat belajar siswa di sekolah, sekaligus mengidentifikasi faktor pemicu dan strategi regulasi afektif yang diterapkan. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap praktisi pendidik dan analisis literatur terkait perilaku organisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fluktuasi kondisi psikologis harian pendidik sangat memengaruhi performa mengajar dan kenyamanan transfer pengetahuan di kelas. Faktor kelelahan fisik akibat beban aktivitas yang tinggi dan kurang tidur menjadi pemicu utama penurunan stabilitas mood. Melalui proses penularan emosional (emotional contagion), energi lesu dari pendidik terbukti langsung menurunkan gairah belajar siswa, sedangkan energi emosional yang positif mampu membangkitkan antusiasme kelas. Kesimpulannya, kemampuan mengelola emosi merupakan kompetensi profesional yang krusial untuk mempertahankan iklim kelas yang menyenangkan. Beberapa strategi seperti mengisolasi urusan pribadi, pembiasaan budaya ramah di awal sesi, pelaksanaan jeda kreatif (ice-breaking), serta penilaian ulang secara kognitif terbukti efektif menjaga profesionalisme pendidik dan menjaga kondusivitas suasana pembelajaran hingga akhir jam pelajaran.

Kata kunci: Emosi, Kinerja Pendidik, Regulasi Emosi, Semangat Belajar, Suasana Hati.

Abstract

This study aims to analyze the dynamics of educators' emotions and moods and their impact on students' learning enthusiasm in school, while identifying triggering factors and the affective regulation strategies applied. The method used in this study is a descriptive qualitative approach with data collection through in-depth interviews with practicing educators and literature analysis related to organizational behavior. The results indicate that daily fluctuations in the educators' psychological states significantly affect teaching performance and the comfort of knowledge transfer in the classroom. Physical fatigue due to high activity loads and lack of sleep are the main triggers for the decline in mood stability. Through the process of emotional contagion, educators' lethargic energy is proven to directly lower students' learning enthusiasm, whereas positive emotional energy is capable of arousing classroom responsiveness. In conclusion, the ability to manage emotions is a crucial professional competence to maintain an enjoyable classroom climate; strategies such as compartmentalization of personal issues, displaying a friendly demeanor at the beginning of the session, implementing creative ice-breaking, and cognitive reappraisal are proven effective in maintaining educators' professionalism and preserving a conducive learning atmosphere until the end of the lesson

Keywords: Classroom Mood, Educational Performance, Emotion Regulation, Learning Enthusiasm, Mood.

PENDAHULUAN

Ketika membahas keberhasilan proses belajar-mengajar di sekolah, perhatian kita sering kali tertuju pada kurikulum, metode mengajar, atau fasilitas kelas. Namun, ada satu faktor krusial yang kerap luput dari perhatian, yaitu kondisi psikologis harian dari para guru, khususnya mengenai emosi dan suasana hati (mood) mereka. Secara teoretis, emosi dan mood adalah dua hal yang berbeda; emosi cenderung muncul secara spontan akibat pemicu tertentu, sedangkan mood merupakan perasaan umum yang bertahan lebih lama di dalam diri seseorang. Mengingat sekolah adalah tempat terjadinya interaksi sosial yang intens, kondisi emosional seorang

pengajar tentu akan berdampak langsung pada performa kerjanya (Isman, M., & Lestari, 2022). Pengelolaan emosi yang buruk akibat tekanan kerja atau stres tidak hanya menurunkan produktivitas kerja guru itu sendiri, tetapi juga berpotensi memicu konflik di lingkungan sekolah (Muliyah dkk., 2020).

Fenomena nyata mengenai pengaruh emosional ini peneliti temukan langsung saat melakukan observasi dan wawancara di Darun-Na'im YIPIA. Dari data di lapangan, terlihat jelas bahwa semangat belajar para siswa di lembaga tersebut sangat bergantung pada bagaimana kondisi psikologis guru yang masuk ke kelas mereka hari itu. Berdasarkan penuturan beberapa siswa, mereka mengaku sulit berkonsentrasi dan merasa tegang jika guru yang mengajar sedang terlihat kesal atau lelah. Sebaliknya, saat guru masuk dengan wajah ceria dan penuh energi, suasana kelas menjadi hidup dan siswa lebih bersemangat dan lebih memperhatikan paparan materi dari guru. Realitas lapangan ini sejalan dengan konsep penularan emosional (emotional contagion), di mana manusia memiliki kecenderungan naluriah untuk menyelaraskan perasaan mereka dengan emosi orang-orang di sekitarnya (Santoso & Sari, 2021). Dengan kata lain, mood negatif yang gagal dikendalikan oleh seorang pendidik dapat menular dengan cepat kepada siswa dan secara tidak langsung mereduksi motivasi belajar mereka.

Sebenarnya, studi mengenai emosi dan mood dalam Perilaku Organisasi sudah banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu. Hanya saja, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada dunia industri, korporat, atau perusahaan komersial besar guna melihat pengaruhnya terhadap keputusan manajerial (Masahere & Ilyas, 2023). Di sinilah letak kesenjangan (gap) yang coba peneliti angkat (Wijaya, 2021). Masih sangat jarang ditemukan kajian yang melihat bagaimana efek domino dari emosi seorang guru dapat mengintervensi dinamika belajar siswa, terlebih pada institusi pendidikan yang berbasis yayasan sosial keagamaan seperti Darun-Na'im YIPIA.

Oleh karena itu, kebaruan (novelty) yang ditawarkan dalam artikel ini adalah analisis kausalitas atau hubungan sebab-akibat lintas individu yaitu dari pendidik ke peserta didik di lingkungan sekolah khusus, lengkap dengan alternatif solusi penanganannya. Artikel ini mencoba mengkaji bagaimana penerapan strategi penilaian ulang secara kognitif (cognitive reappraisal) dapat membantu guru memutus rantai penularan emosi negatif tersebut demi menjaga kenyamanan ruang kelas. Berangkat dari latar belakang tersebut, penelitian ini secara lugas bertujuan untuk membongkar seberapa besar peran emosi dan mood pendidik dalam memengaruhi semangat belajar siswa di Darun-Na'im YIPIA, sekaligus merumuskan strategi penataan emosi yang paling pas untuk diterapkan oleh para pengajar di sana.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus deskriptif untuk mengeksplorasi secara mendalam peran emosi dan mood pendidik di lingkungan sekolah berbasis yayasan keagamaan. Desain ini dipilih agar peneliti dapat menangkap fenomena alamiah mengenai bagaimana kondisi psikologis harian guru mengintervensi dinamika dan semangat belajar siswa secara langsung di dalam kelas. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Darun-Na'im YIPIA. Pemilihan situs penelitian dilakukan secara sengaja (purposive) mengingat institusi ini memiliki karakteristik interaksi sosial yang intens antara ustaz dan santri, yang sangat relevan dengan kajian penularan emosional (emotional contagion) (Santoso & Sari, 2021).

Subjek penelitian atau informan dalam kajian ini ditentukan melalui teknik *sampling* bertujuan (*purposive sampling*). Informan utama adalah pendidik (Ustaz) di Darun-Na'im YIPIA yang telah memiliki pengalaman mengajar selama 4 tahun, sehingga dianggap memenuhi kriteria profesionalitas dan memahami dinamika perubahan psikologis siswa di lembaga tersebut. Selain itu, data sekunder diperoleh dari kelompok siswa untuk mengonfirmasi respon serta dampak penularan emosi yang mereka rasakan dari guru.

Teknik pengumpulan data utama dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang semi-terstruktur bersama informan utama. Wawancara difokuskan pada beberapa variabel atau aspek penting, meliputi faktor-faktor yang memengaruhi emosi dan *mood* guru saat mengajar, manifestasi profesionalitas guru saat mengalami kelelahan fisik akibat beban aktivitas ganda (mengajar sekaligus kuliah), strategi kontrol emosi melalui budaya senyum, sapa, salam, dan *ice-breaking*, efektivitas penerapan strategi regulasi emosi seperti penilaian ulang secara kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penekanan ekspresi (*expression suppression*) demi menjaga kenyamanan ruang kelas (Kinanti Hanum & Ira Darmawanti, 2022)(Siahaan dkk., 2023). Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi lapangan secara langsung untuk mengamati reaksi, antusiasme, dan dinamika respon siswa ketika berinteraksi dengan guru yang memiliki variasi tingkat stabilitas emosional yang berbeda.

Teknik analisis data kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini mengikuti model analisis interaktif, yang meliputi tiga alur kegiatan secara simultan: kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (*conclusion drawing/verification*). Proses pengolahan data diawali dengan mentranskrip hasil rekaman wawancara secara utuh, melakukan koding terhadap pernyataan-pernyataan krusial terkait stabilitas emosi, memilah data yang relevan dengan tujuan penelitian, dan menyajikannya secara naratif. Untuk menjamin keabsahan dan validitas data hasil penelitian kualitatif ini, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi dilakukan dengan cara menyilangkan dan membandingkan data hasil wawancara pendidik dengan data hasil observasi respon siswa di kelas, serta mengonfirmasinya dengan teori-teori perilaku organisasi yang relevan mengenai pengelolaan emosi dan *mood* kerja(Luthans fred, 2010)(Sumartik, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseptualisasi Emosi dan Mood dalam Lingkungan Kerja

Berdasarkan kajian teoritis dalam manajemen perilaku organisasi, aspek afektif manusia yang berkembang di lingkungan kerja secara umum diklasifikasikan ke dalam dua ranah utama yang berbeda namun saling berkaitan erat, yaitu emosi dan suasana hati (*mood*). Emosi dipahami sebagai bentuk reaksi psikologis dan fisiologis yang intens terhadap suatu objek, individu, atau peristiwa spesifik yang terjadi secara langsung (Sumartik, 2018). Karakteristik utama dari emosi adalah durasinya yang cenderung singkat serta kemunculannya yang dipicu oleh stimulus eksternal yang jelas, seperti rasa marah saat menghadapi hambatan tugas, rasa takut terhadap risiko kerja, atau rasa bahagia ketika menerima penghargaan atas sebuah pencapaian.

Sebaliknya, suasana hati (*mood*) diartikan sebagai keadaan emosional yang sifatnya jauh lebih umum, memiliki tingkat intensitas yang lebih rendah, serta tidak selalu terikat secara langsung pada satu stimulus atau kondisi eksternal tertentu (Luthans fred, 2010). *Mood* cenderung bersifat abstrak, dapat berubah-ubah sepanjang hari tanpa alasan yang jelas, dan memiliki durasi bertahan yang relatif lebih lama dibandingkan emosi. Dalam dunia kerja, pemahaman terhadap kedua ranah afektif ini menjadi krusial karena setiap individu membawa karakteristik kepribadian, latar belakang pengalaman hidup, serta dinamika perasaan yang berbeda-beda yang secara langsung memengaruhi interaksi profesional dan iklim organisasi.

Bila ditinjau secara empiris melalui observasi mendalam pada aktivitas pembelajaran di sekolah, fluktuasi emosi dan suasana hati pendidik terbukti memegang peranan yang sangat sentral dalam menentukan jalannya proses transfer pengetahuan (Siahaan dkk., 2023). Pendidik yang berpengalaman mengonfirmasi bahwa kondisi psikologis harian mereka sangat menentukan kualitas performa mengajar di dalam kelas. Ketika seorang pendidik terpaksa mengajar dalam kondisi suasana hati yang sedang menurun (*down*), proses pembelajaran cenderung tidak dapat berjalan secara maksimal dan pendidik akan merasakan hilangnya kekhusyuan dalam menyampaikan materi pelajaran.

Kondisi afektif yang buruk ini juga mempersempit batas toleransi pendidik dalam menghadapi dinamika kelas, terutama saat berhadapan dengan perilaku siswa yang kurang kondusif, seperti anak yang tertidur saat jam pelajaran atau siswa yang berperilaku bandel. Jika kontrol emosional tidak dijaga dengan kuat, mood yang buruk dapat memicu dorongan impulsif bagi pendidik untuk mengeluarkan kata-kata yang menjelekkan anak didik atau bahkan memicu tindakan agresif fisik yang melanggar batasan profesional (Bintang & Hanif, 2025). Hal ini memperjelas bahwa kegagalan dalam mengelola luapan afektif negatif tidak hanya menurunkan produktivitas individu, melainkan berpotensi merusak hubungan interpersonal dan menciptakan iklim organisasi yang penuh konflik.

Faktor Pemicu dan Hubungan Penularan Emosional di Kelas

Munculnya fluktuasi emosional pada seorang anggota organisasi tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara karakteristik individu, kualitas interaksi sosial, keadilan organisasi, serta kondisi lingkungan kerja fisik. Aspek lingkungan fisik seperti pencahayaan ruangan, suhu udara yang tidak nyaman, serta beban tugas harian yang menumpuk secara akumulatif dapat memicu stres kerja yang merusak stabilitas mood (Muliyah dkk., 2020). Di sisi lain, faktor kepribadian seperti kecenderungan kepribadian introvert atau extrovert juga memengaruhi bagaimana seseorang menginternalisasi tekanan kerja.

Selain aspek psikologis dan lingkungan, kondisi biologis individu seperti tingkat kelelahan fisik dan kurang tidur memegang pengaruh yang sangat dominan. Dalam realitas dunia pendidikan, kelelahan fisik sering kali dipicu oleh beban kerja ganda, misalnya ketika seorang pendidik harus menjalankan tugas profesional mengajar di sekolah sekaligus menyelesaikan tugas-tugas akademis perkuliahan hingga larut malam (Kinanti Hanum & Ira Darmawanti, 2022). Kondisi tubuh yang kurang beristirahat ini secara otomatis melemahkan pertahanan psikologis individu, sehingga membuat pendidik lebih rentan terhadap serangan emosi negatif seperti rasa lesu, mudah tersinggung, dan hilangnya antusiasme kerja saat pagi hari dimulai (Fitriani & Nugroho, 2024).

Dampak dari dinamika afektif pendidik ini memiliki pengaruh yang bersifat linear dan instan terhadap tingkat keterlibatan serta semangat belajar para siswa di kelas. Aktivitas pembelajaran di ruang kelas diwarnai oleh fenomena penularan emosional (emotional contagion), sebuah proses naluriah di mana manusia cenderung menyesuaikan, menyelaraskan, dan menangkap keadaan emosi yang dipancarkan oleh lawan interaksinya (Santoso & Sari, 2021). Ketika seorang pendidik melangkah masuk ke dalam kelas dengan membawa energi yang lesu, loyo, dan tidak bersemangat, vibrasi negatif tersebut akan langsung menular kepada para siswa (Pratama & Handayani, 2023). Akibatnya, siswa akan merespons dengan tingkat antusiasme yang rendah, yang terlihat dari bagaimana mereka menjawab salam pembuka secara lemas dan tidak bergairah. Sebaliknya, ketika pendidik mampu membawa energi emosional yang positif, penuh semangat, dan antusias sejak menit pertama kelas dimulai, suasana kelas akan bertransformasi menjadi lebih hidup dan responsif. Pengalaman di lapangan menunjukkan bahwa awalan kelas yang baik dan penuh energi merupakan kunci utama untuk menghasilkan akhiran pembelajaran yang optimal, karena motivasi belajar siswa sangat bergantung pada atmosfer emosional yang diciptakan oleh pendidiknya.

Strategi Regulasi Emosi demi Profesionalisme Kerja

Menyadari besarnya dampak afektif tersebut terhadap kinerja organisasi, penerapan strategi regulasi emosi (emotion regulation) menjadi sebuah kompetensi wajib demi menjaga standar profesionalisme (Puspitasari et al., 2022). Regulasi emosi merupakan upaya sadar yang dilakukan individu untuk mengubah, mengontrol, dan menampilkan jenis emosi tertentu sesuai dengan tuntutan lingkungan kerja. Salah satu strategi utama yang diterapkan di lapangan adalah pemisahan peran secara tegas (compartmentalization), di mana pendidik dituntut untuk

mengisolasi seluruh masalah pribadi, konflik keluarga, maupun beban pikiran di luar pintu ruang kelas.

Begitu melewati pintu kelas, pendidik harus melakukan transformasi kepribadian secara total demi menunjukkan profesionalitas kerja. Tindakan untuk tetap memberikan senyuman, menyapa dengan hangat, dan memberikan salam secara antusias meskipun suasana hati yang sebenarnya sedang buruk merupakan bentuk nyata dari penerapan *displayed emotions*—yaitu ekspresi emosi yang diharapkan oleh institusi untuk ditampilkan di depan publik, yang sering kali menuntut pendidik untuk menekan emosi yang sesungguhnya dirasakan (*felt emotions*).

Selain taktik pemisahan masalah pribadi, pengelolaan aspek afektif selama jam kerja juga membutuhkan tindakan preventif fisik dan intervensi situasional yang kreatif. Untuk mengatasi kelelahan fisik akibat kurang tidur, aktivitas fisik ringan atau olahraga pendek yang dilakukan beberapa saat sebelum masuk kelas terbukti efektif memicu keluarnya keringat, meningkatkan kesegaran tubuh, serta menaikkan kembali mood yang sempat turun. Sementara itu, untuk mengantisipasi kejenuhan dan kemonotonan pembelajaran di pertengahan sesi yang berdurasi panjang, pendidik dapat memanfaatkan pelaksanaan jeda kreatif berupa *ice-breaking*. Pemberian *intermeso* yang melibatkan permainan ringan atau candaan yang terukur ini mampu mengencerkan ketegangan, mengembalikan fokus siswa yang mulai lelah, serta menjaga ritme emosi positif pendidik agar tidak ikut merosot akibat kebosanan massal di dalam kelas (Utami, 2021).

Tantangan terbesar dalam regulasi afektif muncul ketika pendidik dihadapkan pada stimulus negatif yang kuat (Saputra & Rahmawati, 2023), seperti tindakan siswa yang terang-terangan tidur atau menolak mengerjakan tugas di tengah jalannya pelajaran. Pada titik ini, rasionalitas sering kali bertabrakan dengan dorongan emosi amarah. Untuk mengatasinya, pendidik yang profesional menerapkan strategi penilaian ulang secara kognitif (*cognitive reappraisal*), yaitu sebuah metode regulasi emosi dengan cara mengubah sudut pandang terhadap situasi yang menekan (Kinanti Hanum & Ira Darmawanti, 2022). Alih-alih melihat kedegilan siswa sebagai sebuah penghinaan pribadi yang harus dibalas dengan kemarahan besar, pendidik melatih pikiran mereka untuk melihat situasi tersebut sebagai tantangan instruksional dan sarana pengembangan kompetensi kepemimpinan.

Pendidik mengendalikan impuls amarahnya dengan cara mengingat kembali tujuan awal mereka masuk ke dalam ruang kelas, yaitu untuk mendidik dan melakukan transfer pengetahuan secara tulus. Jika pendekatan persuasif dan motivasi interpersonal tetap tidak mampu mengubah perilaku siswa tersebut, pendidik memilih langkah institusional yang rasional dengan menyerahkan penanganan lanjutan kepada pihak bimbingan konseling atau wali kelas. Melalui stabilitas emosional yang kokoh dan pengelolaan afeksi yang matang, pendidik tidak hanya terhindar dari pelanggaran hak asasi anak, tetapi juga mampu mengarahkan kelas tetap kondusif, meningkatkan kerja sama tim, serta mempertahankan suasana belajar yang menyenangkan hingga akhir jam pelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa emosi dan suasana hati pendidik memegang peranan yang sangat penting dan krusial dalam menentukan semangat serta respons belajar siswa di lingkungan sekolah. Keberadaan ranah afektif pendidik ini tidak tumbuh secara mandiri, melainkan dipengaruhi secara dominan oleh faktor kelelahan fisik akibat beban tugas yang menumpuk serta tingkat kecukupan istirahat harian. Melalui fenomena penularan emosional yang terjadi di ruang kelas, energi psikologis negatif seperti kelesuan pendidik terbukti langsung menurunkan antusiasme belajar siswa, sedangkan kestabilan emosi positif mampu mentransformasi suasana belajar menjadi jauh lebih responsif dan interaktif. Sebagai implikasinya, tuntutan profesionalisme mengharuskan pendidik menerapkan strategi regulasi emosi yang matang, yang diwujudkan

melalui taktik pemisahan masalah pribadi dari tugas kedinasan, modifikasi ekspresi luar melalui budaya ramah di awal sesi, pelaksanaan jeda kreatif di pertengahan kelas, serta penerapan penilaian ulang secara kognitif dengan berfokus pada tujuan mulia transfer pengetahuan. Dengan pengelolaan dinamika emosional yang terkendali dengan baik, pendidik tidak hanya berhasil menciptakan atmosfer pembelajaran yang menyenangkan dan kondusif, tetapi juga mampu menjaga komitmen instruksional yang berkelanjutan demi tercapainya hasil pembelajaran yang maksimal bagi seluruh peserta didik.

REFERENSI

- Amirudin Siahaan, Rizki Akmalia, Dawi Nurjannah, J. R. M., & Razak Hadinata Hasibuan, A. A. G. L. (2023). REGULASI EMOSI GURU DAN PENGELOLAAN KELAS DI SMP NEGERI 1 P.BATU. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 3(3), 39–49.
- Bintang, I., & Hanif, M. (2025). Peran Kecerdasan Emosional Guru Dalam Mengatasi Bullying. *PROPHETIK: Jurnal Kajian Keislaman*, 3(2), 430–440.
- Fitriani, D., & Nugroho, H. (2024). Analisis Beban Kerja Ganda dan Stres Kerja pada Pendidik di Lembaga Pendidikan Berbasis Pesantren. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(3), 110–123.
- Isman, M., & Lestari, S. (2022). Dinamika Suasana Hati (Mood) Guru dalam Menjaga Kondusivitas Lingkungan Pembelajaran. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 11(2), 45–56.
- Kinanti Hanum, K., & Ira Darmawanti. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Luthans fred. (2010). Organizational Behavior Edition Th 12. In *pearson education,Limited* (Vol. 10, Number Chapter 4).
- Masahere, U., & Ilyas, F. (2023). Pengaruh Suasana Hati Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus Karyawan Mbizmarket di PT. Brilliant Ecommerce Berjaya). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 2(1), 59–68.
- Pipit Muliyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). Perilaku Organisasi. *Journal GEEJ*, 7(2).
- Pratama, R. A., & Handayani, A. (2023). Efek Domino Penularan Emosional (Emotional Contagion) Guru Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 12–21.
- Puspitasari, I., Maharani, E. A., & Tarmuji, A. (2022). *Identifikasi_Kemampuan_Regulasi_Emosi_da* (Vol. 5, Number 3). <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.398>
- Santoso, A., & Sari, D. K. (2021). Penularan Emosional (Emotional Contangion) Kajian Literatur dan Rekomendasi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11(2), 278–298.
- Saputra, W., & Rahmawati, E. (2023). Penerapan Strategi Penilaian Ulang Kognitif (Cognitive Reappraisal) dalam Mengendalikan Impuls Amarah Guru di Kelas. *Jurnal Edukasi Psikologi*, 7(2), 88–99.
- Sumartik. (2018). *PERILAKU ORGANISASI* (S. B. Sartika, Ed.). UMSIDA Press.
- Utami, S. T. (2021). Pengaruh Jeda Kreatif (Ice-Breaking) Terhadap Pengelolaan Mood Mengajar Guru dan Fokus Belajar Siswa. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 5(4), 201–215.
- Wijaya, F. D. (2021). Analisis Emosi Dan Suasana Hati Akibat Ancaman Pandemi Covid-19 Pada Pengambilan Keputusan Manajer. *Jurnal Manajemen Dan Profesional*, 1(01), 23–34. <https://doi.org/10.32815/jpro.v1i01.299>